

## Buik- en rugoefeningen

### De tummy tuck

*Doe deze oefening meteen 's ochtends vroeg voordat je uit je bed gaat. Dan zijn namelijk je spieren ontspannen en is de oefening het meest effectief.*

- Lig plat op je rug in bed.
- Duw met je buikspieren snel en kort je buikwand omhoog en laat los. (Of trek je buik in en laat los. Het effect is hetzelfde.)
- Maak deze korte beweging in drie series van 10 en bouw dit uit naar tien series van 10.

### De plattevoeten-brug

- Lig op je rug op de vloer met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
- Span je buikspieren aan en stel je voor dat je navel daarbij richting je ruggegraat beweegt.
- Duw je heupen een stukje van de grond af omhoog. Houd deze houding 10 seconden vast terwijl je rustig in- en uit ademt.
- Herhaal dit 10x.



### De kat-koe-stretch

- Start op je handen en knieën.
- Houd je ruggegraat recht en kijk naar beneden.
- Versterk het holletje onder in je onderrug door je navel dichtter naar de grond te bewegen.
- Kom terug naar de rechte-ruggegraat positie.
- Maak nu je rug bol en trek je navel op richting plafond.
- Kom terug naar de rechte-ruggegraat positie.
- Herhaal dit 10x.

